



……… 利用できる方は、原則として **区内在住の60歳以上の方** に限ります ………

【申込方法】 ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて

【営業時間変更のお知らせ】

12月28日(日)は

**入浴時間14時30分まで15時閉館と  
なります**

【年末年始休館のお知らせ】

12月29日(月)~1月3日(土)

**休館**いたします

新年は 1月4日(日)9時から開館いたします

シニアバレエ教室



**日時** 1月10日(土)~3月28日(土)  
第2.4土曜日/全6回 13:30~14:30  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室  
**講師** 田口亜美氏  
**定員** 15名(抽選) **費用** 無料  
**持物** 動きやすい服装・飲み物・タオル・靴下  
**申込** 12月2日(火)~12月16日(火)  
**期間** ※抽選結果は12月23日(火)以降  
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
※お電話での当選確認も出来ます

アンチエイジングヨガ

**日時** 1月17日(土)・31日(土)、2月7日(土)・  
21日(土)、3月7日(土)・3月21日(土)  
全6回/13:30~14:15  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**定員** 15名(抽選) **費用** 無料  
**持物** 動きやすい服装・タオル・飲み物  
**講師** MIKIKO氏  
**申込** 12月6日(土)~12月20日(土)  
**期間** ※抽選結果は12月26日(金)以降  
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
※お電話での当選確認も出来ます



ソフトチェアロビ

椅子に座って  
やります



**日時** 1月4日・18日  
日曜日/全2回 13:30~14:15  
**持物** 動きやすい服装・飲み物・タオル  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**定員** 18名(抽選) **費用** 無料  
**申込** 11月30日(日)~12月14日(日)  
**期間** ※抽選結果は12月21日(日)以降  
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
※お電話での当選確認も出来ます

健康フラダンス教室

**日時** 1月21日(水)・28日(水)、2月4日(水)・  
18日(水)・3月18日(水)・25日(水)  
全6回/10:15~11:15  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室  
**講師** 山口清恵氏  
**定員** 20名(抽選) **費用** 無料  
**申込** 12月18日(木)~1月11日(日)  
**期間** ※抽選結果は1月14日(水)以降  
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
※お電話での当選確認も出来ます



年末特別企画！

お座敷・芸踊り鑑賞会

**日時** 12月27日(土)14:00~15:00  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 2階大広間  
**出演** 竹内春司氏  
**定員** 30名(先着順) **費用** 無料  
**申込** 11月25日(火)~定員に達するまで  
**期間**



手話でおしゃべり

**日時** 1月11日(日)~3月22日(日)  
第2.4日曜日/全6回 10:30~12:00  
**場所** 名主の滝老人いこいの家 3階展示会議室  
**講師** 大川健氏  
**定員** 20名(抽選) **費用** 無料  
**申込** 12月7日(日)~12月21日(日)  
**期間** ※抽選結果は12月28日(日)以降  
当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
※お電話での当選確認も出来ます



# 12月カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1  休館日	2 ちりめん 10:15~11:45 オシダ体操 11:00~12:00	3 タブレット 13:30~14:30	4 ちりめん 10:15~11:45 空手ビクス 14:00~15:00	5 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 クレヨン 10:15~11:45 Zoom講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	6 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	7 ポッチャ 10:15~11:45 ポインセチアのリース 13:15~14:45
8  休館日	9 お正月リース 10:15~11:45 オシダ体操 11:00~12:00	10 名画座 10:00~12:00 頃 クレヨン 10:15~11:45 タブレット 13:30~14:30	11 e-スポーツ 10:15~11:45 歌声サロン 13:30~15:30 スマホ講座 (iPhone) 13:30~15:00	12 ヨガ教室 14:45~15:30	13 動きやすい 身体の使い方 10:15~11:00 ポッチャ 13:30~15:00	14 手話で おしゃべり 10:30~12:00 知っている はずの国語 13:30~14:30
15  休館日	16 オシダ体操 11:00~12:00 利用者懇談会 13:00~13:45	17 栄養相談 11:30~13:30 脳の健康度 チェック タブレット講座 参加者限定 13:30~15:00 頃	18 フラダンス 10:15~11:15 英会話 10:45~11:30 空手ビクス 14:00~15:00	19 健康相談 10:00~12:00 13:00~15:30 スマホ講座 (android) 10:30~12:00 ヨガ教室 14:45~15:30	20 チェアヨガ 10:45~11:30 アンチエイジング 13:30~14:15	21 知っている はずの国語 13:30~14:30
22  休館日	23 館内装飾 10:15~11:45 スマホ個別 10:30~12:00	24 押し花カード 10:15~11:45	25 フラダンス 10:15~11:15 英会話 10:45~11:30 お薬相談 11:30~13:30 スマホ個別 13:30~15:00	26 脳トレ 10:15~11:00 きらりあ 健康講座 10:30~11:30 ヨガ教室 14:45~15:30	27 お座敷踊り 鑑賞会 14:00~15:00	28 手話で おしゃべり 10:30~12:00  15時閉館
29  休館日	30  休館日	31  休館日	保健師による健康相談 日時: 12月 5日(金) 12月19日(金) 10:00~12:00 13:00~15:30 場所: 名主の滝施設内 / 申込: 不要 			
『ごーごー体操』 毎週火曜・金曜 14:00~14:30 申込不要		黄色: 申込不要 灰色: 申込終了 色のない講座は 申込期間を確認の上、 お申込みください。		管理栄養士・薬剤師 による個別相談 日時: 『栄養相談』 12月17日(水) 11:30~13:30 『お薬相談』 12月25日(木) 11:30~13:30 場所: 1階 健康相談室  		

会場参加… 【申込方法】ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて  
メール・FAXでのお申込みの場合は講座名・氏名・年齢・電話番号・登録館・利用証番号の  
記載をお願い致します  
※抽選の講座…当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載※お電話での当選確認も出来ます

	講座名	日時	定員	申込期間/備考
申込が必要	3会【12月開催】 歌声サロン	12月11日(木) 13:30~15:30	抽選 40名	11月13日(木)~11月27日(木) 抽選結果:12月4日(木)以降
	3会【1月開催】 歌声サロン	1月8日(木) 13:30~15:00	抽選 40名	12月11日(木)~12月25日(木) 抽選結果:12月27日(土)以降
	3和 スマホ個別相談 (1人約20分)	①12月23日(火)10:30~12:00 ②12月25日(木)13:30~15:00 いずれか1回	抽選 各4名	11月18日(火)~12月3日(水) 抽選結果:12月9日(火)以降 持物:スマホ
	2広 【スマホ交流会】 スマホ基本操作	①12月11日(木)13:30~15:00 (iPhone) ②12月19日(金)10:30~12:00 (android) いずれか1回	抽選 各8名	11月13日(木)~11月28日(金) 抽選結果:12月3日(水)以降 持物:スマホ
	2広 Zoom講座 (オンライン会議ツール)	12月5日(金) 10:30~11:30	先着 8名	11月25日(火)~定員に達するまで 持物:スマホ
	3和 ペーパータイリング 【寿】	1月13日(火)・15日(木) 全2回/10:15~11:45	抽選 8名	12月14日(日)~12月28日(日) 抽選結果:1月6日(火)以降 費用:100円
	3会 クレヨンアート 年賀状	①12月 5日(金)10:15~11:45 ②12月10日(水)10:15~11:45 いずれか1回	抽選 各15名 程度	11月12日(水)~11月26日(水) 抽選結果:11月28日(金)以降
	3和 お正月リース	12月9日(火) 10:15~11:45	抽選 6名	11月11日(火)~11月25日(火) 抽選結果:11月28日(金)以降 費用:500円/持物:持ち帰り袋
	3会 押し花カード	12月24日(水) 10:15~11:45	抽選 6名	12月2日(火)~12月14日(日) 抽選結果:12月17日(水)以降 費用:50円
	3会 みんなで脳トレ	12月26日(金) 10:15~11:00	抽選 20名	11月20日(木)~12月11日(木) 抽選結果:12月18日(木)以降
不要	2広 きらりあ健康講座	12月26日(金) 10:30~11:30	先着 20名	11月25日(火)~定員に達するまで
	2広 みんなでボッチャ	12月 7日(日)10:15~11:45 12月13日(土)13:30~15:00	先着 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物
	2広 みんなでe-スポーツ	12月11日(木) 10:15~11:45	先着 10名 程度	当日直接会場へ(申込不要) 持物:動きやすい服装・飲み物
	2広 名画座	12月10日(水) 10:00~12:00頃	先着 20名 程度	当日直接会場へ(申込不要)
	2広 館内装飾 【雪の結晶】	12月23日(火) 10:15~11:45	なし	当日直接会場へ(申込不要)
	2広 利用者懇談会	12月16日(火) 13:00~13:45	なし	当日直接会場へ(申込不要)

## Zoom配信のある講座

- Zoom参加**…【申込方法】ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて  
 【定員】なし 【申込締切】各講座実施日の前週金曜日まで  
 ※お申込にはメールアドレスが必要  
 ※Zoomの設定や接続はご自身で行っていただきます
- 会場参加**…【申込方法】ご本人が名主の滝老人いこいの家の窓口・電話・FAX・メールにて  
 ※**抽選**の講座…抽選結果は当選者の受付番号を館内掲示・HP掲載  
 ※お電話での当選確認も出来ます

講座	日時	定員	申込期間/備考
2広 【1月～3月開催】 チェアヨガ教室	1月17日・31日、2月7日 ・21日、3月7日・21日 土曜日/全6回 10:45～11:30	<b>抽選</b> 18名	12月6日(土)～12月20日(土) <b>抽選結果:12月26日(金)以降</b> <b>持物:動きやすい服装・飲み物・タオル</b>
2広 【オシダ体操】 筋トレ&ストレッチ	1月6日～3月17日 火曜日/全11回 11:00～12:00	<b>抽選</b> 20名	12月2日(火)～12月16日(火) <b>抽選結果:12月23日(火)以降</b> <b>持物:動きやすい服装・飲み物・タオル</b>
2広 かんたん 英会話	12月18日・25日 木曜日/全2回 10:45～11:30	<b>抽選</b> 16名	11月27日(木)～12月9日(火) <b>抽選結果:12月11日(木)以降</b> <b>持物:筆記用具</b>
2広 動きやすい 身体の使い方	12月13日(土) 10:15～11:00	<b>先着</b> 20名	当日直接会場へ(申込不要) <b>持物:動きやすい服装・飲み物</b>

申込が必要

不要

※上記以外で12月中にZoom配信される事業は『オシダ体操(ストレッチ&筋トレ)』『チェアヨガ教室』です。開催日時はカレンダー(中面)をご確認ください。  
 →『オシダ体操(ストレッチ&筋トレ)』『チェアヨガ教室』の会場参加の申し込みは終了しております。

※運動事業ご参加の方は**80cm程度のタオルまたは手ぬぐい**をご用意ください。

## 北区立いきがい活動センターきらりあ北からのお知らせ

### KIRARIOR DREAM COLLECTION2026

#### 【出演者募集】

運営ボランティア  
近日募集!

誰もが自分らしく輝けるステージ-歩こう私の物語-

第5回ユニバーサルファッションショー開催決定!  
 好きな服、大切な人と着た服、趣味の服を着て  
 ステージに立ちませんか?

日時 令和8年3月28日(土)13:00～15:00

申込 12月1日(月)～

窓口・電話・Fax

メール(kirarior.dream.collection@gmail.com)にて

特典 出演者限定のウォーキング講座・メイク講座に参加できます



**YELL**

### ボランティア登録募集!

【foryou-yell.net】で検索、会員登録を行ってください。

右記2次元コードから登録できます。(登録無料)

ボランティアコーディネートサイトYELLに登録しませんか?



ボランティアをしたい人とボランティアを募集したい人をつなぎます  
 社会福祉法人 奉優会

## 名主の滝老人いこいの家

所在地: 114-0021 東京都北区岸町1-15-25(名主の滝公園内)

電話: 03-3909-3083 FAX: 03-5948-5303

✉: nanushi-ikoinoie@foryou.or.jp

nanushi-online@foryou.or.jp(オンライン専用)

開館時間 9:00～16:00 入浴時間 10:30～15:30 休館日: 毎週月曜

ご利用には「利用証」の申請が必要です。初めて利用される方は、住所、氏名、年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先をご用意のうえ来館ください。各ふれあい館で発行した利用証でも利用できます。  
 講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。



友達追加はこちらから